

## PENGEMBANGAN VARIASI MODEL LATIHAN SMASH KEDENG DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW

Nur Ahmad Muharram<sup>1</sup>

Puspodari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri  
*nur.ahmad1988@yahoo.co.id*  
*puspodari90@gmail.com*

Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan variasi latihan sepak sila di Jurusan Penjaskesrek UN PGRI Kediri, yang dapat digunakan sebagai acuan dalam melaksanakan latihan sepak sila. Didalam perkuliahan Teori dan Praktik Sepaktakraw adalah mahasiswa diwajibkan mempunyai dasar ilmu tentang teknik dasar dan perwasitan permainan sepaktakraw. Dengan harapan mahasiswa bisa membuat macam-macam jenis latihan atau program latihan smes kedeng dalam permainan sepaktakraw untuk mahasiswa Penjaskesrek UN PGRI Kediri, yang pada intinya nanti bisa dipakai sebagai sumber referensi dalam membuat program latihan smes kedeng. Prosedur pengembangan variasi latihan smes kedeng bisa memakai acuan menurut referensi Borg dan Gall yang sudah ada. Berdasarkan acuan yang sudah digunakan diatas, kesimpulan yang didapat dalam melaksanakan latihan *smash* kedeng bisa dipakai dan bisa dilaksanakan untuk acuan mahasiswa Penjaskesrek UN PGRI Kediri khususnya untuk mahasiswa yang mendapatkan perkuliahan sepaktakraw di semester ini dengan jumlah sampel 35. Berdasarkan hasil dari penelitian ini, yang memenuhi kriteria adalah pakar sepaktakraw diperoleh 79%, ahli pembelajaran diperoleh 91%, mahasiswa kelompok kecil diperoleh 82%, dan mahasiswa kelompok besar diperoleh 84%.

**Kata Kunci:** *pengembangan, variasi latihan, smes kedeng, sepaktakraw.*

The purpose of this research is to develop a variety of soccer practice in Penjaskesrek Department of UN PGRI Kediri, which can be used as a reference in conducting soccer practice. In the course of Theory and Practice Sepaktakraw is a student is required to have basic knowledge of basic technique and game referee sepaktakraw. With the hope that students can make various types of training or high school smear training programs in the sepaktakraw game for students of the National Education Center for UN PGRI Kediri, which in essence can be used as a reference source in making the smear training exercise program. The procedure for developing variations of the smudge exercise range can use references according to the existing Borg and Gall references. Based on the references that have been used above, the conclusions obtained in doing the smash training can be used and can be carried out for the reference of the students of the National Education Center of UN PGRI Kediri, especially for students who get sepaktakraw lectures in this semester. Based on the results of this study, which meets the criteria is sepaktakraw experts obtained 79%, 91% of learning experts, small group students obtained 82%, and large group students obtained 84%.

**Keywords:** *development, practice variation, kedeng smash, sepaktakraw.*

### PENDAHULUAN

Permainan sepaktakraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan dilapangan dipisahkan oleh jaring (net) yang terhentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas 3 orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri

paling belakang dan dua orang sebagai apit kanan dan apit kiri (Prawirasaputra, 2000: 5). Didalam kegiatan pembelajaran perkuliahan teori dan praktik permainan sepak takraw yaitu agar mahasiswa bisa mempunyai dasar pengetahuan terkait dengan teknik dasar sepak takraw baik didalam teori maupun didalam praktek. Maksud dari mahasiswa harus mempunyai dasar teknik sepak takraw yaitu diantaranya teknik dasar menyundul, sepak sila, sepak kura, sepak *cross*, dan *smash*. Teknik dasar ini adalah salah satu dasar yang digunakan dalam suatu permainan yang sesungguhnya sehingga dengan adanya penguasaan teknik dasar yang benar maka didalam permainan sepak takraw akan berjalan sesuai yang diinginkan. Untuk permainan sepak takraw yang benar, maka atlet diwajibkan mempunyai teknik yang baik dan benar. Kemampuan yang dimaksud adalah disesuaikan dengan berkenaan didalam menyepak terkait dengan teknik dasar sepak takraw.

Teknik dasar yang sudah dijelaskan diatas adalah teknik yang wajib dikuasai dalam suatu permainan sepak takraw. Dengan tidak bisa menguasai tehnik dasar tersebut, sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Salah satu cara agar atlet bisa menguasai teknik dasar yang ada dalam permainan sepak takraw yaitu dengan cara berlatih yang disesuaikan dengan program latihan. Selain teknik dasar yang wajib dikuasai, ada beberapa faktor lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet sepak takraw. *Smash* kedeng adalah pukulan dengan cara lari kecil menuju arah datangnya bola yang akan disepak kemudian badan berputar diikuti dengan kaki tumpu ditarik ke atas untuk menjemput bola yang akan dipukul dan smes dilakukan dengan punggung kaki serta saat mendarat dengan dua kaki dalam posisi siap (Persetasi, 1999:26). Berdasarkan data kebutuhan dosen, angket analisis lapangan yang sudah diisi terkait matakuliah Sepaktakraw variasi latihan *smesh* kedeng tersebut persentasenya adalah 78%. Untuk itu berdasarkan hasil observasi antara peneliti dengan dosen matakuliah Sepaktakraw mahasiswa Penjaskesrek UN PGRI Kediri, untuk itu akan dilaksanakan suatu pengembangan model-model latihan smes kedeng dalam permainan sepak takraw untuk mahasiswa Penjaskesrek UN PGRI Kediri, supaya tujuan matakuliah sepak takraw dapat tercapai secara optimal. Untuk melaksanakan penelitian pengembangan ini tahap awal digunakan sebagai acuan dalam proses penelitian program latihan *smesh* kedeng dalam permainan sepak takraw. Proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan latihan. Produk yang dihasilkan antara lain: bahan pelatihan untuk guru, materi belajar, media, soal, dan sistem pengelolaan dalam pembelajaran. Disini yang dikembangkan adalah model latihan *smash*.

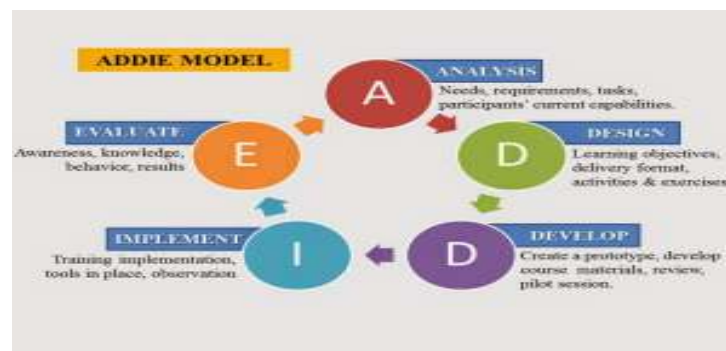
Sedangkan *smash* kedeng adalah *smash* yang dilakukan dengan membalakangi net atau daerah permainan lawan dengan ayunan tungkai lurus serta putar badan (pinggul, punggung, bahu) ke arah luar kanan tubuh, kemudian lakukan smes dengan punggung kaki, dibantu dengan putaran pinggul dan punggung (apabila smes tersebut dilakukan oleh pemain tidak kidal). Pengertian sepak takraw menurut Sulaiman (2004: 4), "Sepaktakraw merupakan suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan, dimainkan diatas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jaring net setinggi 1,55m." Dalam permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan.

Didalam penelitian pengembangan ini untuk meningkatkan prestasi atlet yaitu salah satunya dengan menggunakan program latihan yang baik dan benar serta dijalankan sesuai dengan prosedur yang berlaku. Langkah-langkah penelitian pengembangan (R & D) menurut Borg dan Gall (1989:775) adalah a) Penelitian dan Pengumpulan Data, b) Perencanaan, c) Pengembangan Produk Awal, d) Uji coba produk awal / Uji Coba Terbatas, e) Penyempurnaan Produk Awal, f) Uji Coba Lapangan Lebih Luas, g) Penyempurnaan Produk Hasil Uji Lapangan Lebih Luas, h) Uji Coba Produk Akhir, i) Revisi atau Penyempurnaan Produk Akhir, j) Diseminasi dan Implementasi. Model ini

merupakan salah satu faktor strategi yang baik untuk digunakan sebagai program latihan dalam memenuhi mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Menurut Sukadiyanto (2005: 1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

## METODE

Dalam pengembangan variasi latihan *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw untuk mahasiswa Penjaskesrek UN PGRI Kediri. Sukmadinata (2006: 169-170) memaparkan sepuluh langkah pelaksanaan strategi penelitian dan pengembangan sebagai berikut: 1. Penelitian dan pengumpulan data (*research and information collecting*) 2. Perencanaan (*planning*) 3. Pengembangan draf produk (*develop preliminary form of product*) 4. Uji coba lapangan awal (*preliminary field testing*) 5. Merevisi hasil uji coba (*main product revision*) 6. Uji coba lapangan (*main field testing*) 7. Penyempurnaan produk hasil uji lapangan (*operasional product revision*) 8. Uji pelaksanaan lapangan (*operasional field testing*) 9. Penyempurnaan produk akhir (*final product revision*) 10. Diseminasi dan implementasi (*dissemination and implementation*).



Gambar 1. Alur R and D dengan Model ADDIE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan prosedur pengembangan Penelitian dari Borg and Gall. Penelitian Borg and Gall menyatakan ada 10 langkah, akan tetapi dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan 7 langkah dari ke 10 langkah yang ada dengan alasan keterbatasan waktu dan biaya yang dialami peneliti, dengan mengacu pada langkah-langkah penelitian yang terpapar diatas dengan produk akhir yaitu program latihan bervariasi *smash* kedeng dalam permainan sepak takraw untuk mahasiswa Penjaskesrek UN PGRI Kediri. Desain uji coba produk ini, dibagi menjadi 3 tahap, yaitu evaluasi ahli, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan menggunakan instrumen non tes atau angket.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil yang sudah dilaksanakan oleh para pakar sepak takraw dan ahli pembelajaran serta mahasiswa, ada yang harus direvisi. Yang harus direvisi dalam produk ini yaitu : (1) pada setiap variasi latihan diberikan nama latihan dan tujuan latihan, contoh: variasi latihan I adalah latihan gerakan *smash* kedeng luar tanpa bola langsung melakukan tolakan kaki kanan di tempat dengan tujuan supaya mahasiswa bisa menguasai gerakan *smash* kedeng luar dengan benar, (2) menambah gerakan pemanasan yang lebih fokus pada otot tolok dan paha, (3) memperjelas gambar pada masing-masing produk, (4) pada aktivitas *stretching* harus sudah ditekankan pada latihan inti, (5) latihan perlu ditekankan mulai dari tingkat kesukaran, mulai dari ringan sampai ke yang rumit, (6) uraian rancangan harus diuraikan secara detail dan (7) bahasanya lebih disederhanakan. Berdasarkan hasil analisis

ahli sepak takraw diperoleh persentase 79%, mempunyai kriteria *stretching* pada bagian-bagian yang sudah ditentukan yaitu aktivitas *stretching* pada otot tungkai diberikan pada tahap pendahuluan.

Hasil analisis ahli sepak takraw diperoleh persentase 79% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) variasi latihan I sesuai dengan teknik yang benar, (2) variasi latihan I sesuai jika diberikan pada tahap inti, (3) variasi latihan II sesuai dengan teknik yang benar, dan (4) variasi latihan II sesuai jika diberikan pada tahap inti. Hasil analisis ahli sepak takraw diperoleh persentase 79% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) variasi latihan III dengan teknik yang benar, (2) variasi latihan III sesuai jika diberikan pada tahap inti, (3) variasi latihan IV sesuai dengan teknik yang benar, dan (4) variasi latihan IV sudah menekankan dari mudah ke sukar atau dari sederhana ke kompleks. Hasil analisis ahli sepak takraw diperoleh persentase 79% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) variasi latihan V sesuai dengan teknik yang benar, (2) apakah rancangan variasi latihan V sesuai dengan teknik yang benar, (3) variasi latihan VI sesuai dengan teknik yang benar, dan (4) variasi latihan VI sesuai dengan menggunakan tinggi net mulai dari 1,45 meter, 1,50 meter dan 1,55 meter. Hasil analisis ahli sepak takraw diperoleh persentase 79% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) variasi latihan VII sesuai dengan teknik yang benar, (2) rancangan variasi latihan VII dengan menggunakan jarak antar mahasiswa 2 meter, (3) variasi latihan VII sesuai dengan menggunakan tinggi net mulai dari 1,45 meter, 1,50 meter dan 1,55 meter, dan (4) variasi latihan VIII sesuai dengan teknik yang benar. Hasil analisis ahli sepak takraw diperoleh persentase 79% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) rancangan variasi latihan VIII dengan menggunakan jarak antar mahasiswa 2 meter, (2) variasi latihan VIII sesuai dengan menggunakan tinggi net mulai dari 1,45 meter, 1,50 meter dan 1,55 meter, (3) penekanan variasi latihan I s/d variasi latihan VIII sudah menekankan dari mudah ke sukar atau dari sederhana ke kompleks, dan (4) kesesuaian pelaksanaan *stretching* sesuai diberikan pada tahap penutup.

Berdasarkan hasil analisis ahli pembelajaran diperoleh persentase 98 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) metodik strategi variasi latihan smes kedeng luar mulai dari tahap pendahuluan, inti, dan penutup, (2) materi dan ragam kegiatan pada tahap pendahuluan, (3) kesesuaian kegiatan variasi latihan pada tahap pendahuluan apakah sudah sesuai dengan pembelajaran smes kedeng luar, dan (4) kesesuaian variasi latihan pada tahap latihan inti. Hasil analisis ahli pembelajaran diperoleh persentase 98 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) rancangan variasi I apakah sesuai dengan variasi latihan smes kedeng luar, (2) rancangan variasi latihan II mudah dipakai konsep gerakanya, (3) rancangan variasi latihan II apakah sudah sesuai dengan variasi latihan smes kedeng luar, dan (4) rancangan variasi latihan II sesuai diberikan pada tahap inti. Hasil analisis ahli pembelajaran diperoleh persentase 98 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) rancangan variasi latihan III apakah sudah sesuai dengan variasi latihan smes kedeng luar, (2) rancangan variasi latihan III mudah dipakai konsep gerakanya, dan (3) rancangan variasi latihan IV apakah sudah sesuai dengan variasi latihan smes kedeng luar. Hasil analisis ahli pembelajaran diperoleh persentase 98 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) rancangan variasi latihan V apakah sudah sesuai dengan variasi latihan smes kedeng luar, (2) rancangan variasi latihan VI apakah sudah sesuai dengan variasi latihan smes kedeng luar, (3) rancangan variasi latihan VII apakah sudah sesuai dengan variasi latihan smes kedeng luar, dan (4) rancangan variasi latihan VIII apakah sudah sesuai dengan variasi latihan *smash* kedeng luar. Hasil analisis ahli pembelajaran diperoleh persentase 98 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) pengorganisasian materi dan ragam kegiatan pada tahap penutup, (2) rancangan variasi latihan I s/d variasi latihan VIII sudah menekankan dari mudah ke sukar atau dari sederhana ke kompleks. Hasil analisis ahli

pembelajaran diperoleh persentase 79 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) penekanan variasi latihan I mudah dipakai konsep gerakanya, (2) penekanan variasi latihan II mudah dipakai konsep gerakanya, (3) kesesuaian variasi latihan III sesuai diberikan pada tahap inti, (4) kesesuaian rancangan variasi latihan IV mudah dipakai konsep gerakanya, (5) kesesuaian variasi latihan V mudah dipakai konsep gerakanya, (6) kesesuaian variasi latihan VI mudah dipakai konsep gerakannya, (7) kesesuaian variasi latihan VII mudah dipakai konsep gerakannya, dan (8) kesesuaian variasi latihan VIII mudah dipakai konsep gerakannya. Hasil analisis ahli pembelajaran diperoleh persentase 79 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) menurut Bapak, apakah rancangan variasi latihan smes kedeng luar yang disusun ini sudah efektif, (2) menurut Bapak, apakah rancangan variasi smes kedeng ini dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar sepaktakraw dalam mengikuti perkuliahan, dan (3) menurut Bapak, apakah rancangan variasi latihan smes kedeng luar ini dapat meningkatkan keaktifan dan antusias mahasiswa Penjaskesrek UN PGRI Kediri dalam mengikuti perkuliahan sepaktakraw.

Berdasarkan hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 80 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda variasi latihan I yang anda lakukan, dan (2) bagaimana menurut anda variasi latihan VI yang anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 73 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan I yang sudah anda lakukan, (2) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan II yang sudah anda lakukan, dan (3) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan III yang sudah anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 83 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan I yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw, (2) bagaimana menurut anda variasi latihan V yang anda lakukan, dan (3) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan VIII yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw. Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 77 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda variasi latihan II yang anda lakukan, dan (2) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan V yang sudah anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 93 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan II yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw, dan (2) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan VI yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw. Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 81,20 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda variasi latihan III yang anda lakukan, (2) bagaimana menurut anda variasi latihan IV yang anda lakukan, (3) bagaimana menurut anda variasi latihan VII yang anda lakukan, dan (4) bagaimana menurut anda variasi latihan VIII yang anda lakukan.

Berdasarkan hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 92,10 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan III yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw, (2) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan IV yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw, dan (3) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan VII yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw. Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 67,25 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek yaitu bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan IV yang sudah anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 98 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek yaitu bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan V yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan



sepaktakraw. Hasil analisis uji coba tahap I (kelompok kecil) diperoleh persentase 64,20 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan VI yang sudah anda lakukan, (2) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan VII yang sudah anda lakukan, dan (3) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan VIII yang sudah anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 67,62 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek yaitu bagaimana menurut anda variasi latihan I yang anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 90, 21 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan I yang sudah anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 79 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan I yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw, (2) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan VI yang sudah anda lakukan, dan (3) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan VII yang sudah anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 63,32 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda variasi latihan II yang anda lakukan, dan (2) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan VIII yang sudah anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 87 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan II yang sudah anda lakukan, dan (2) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan VI yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw, dan (3) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan IX yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 82 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan II yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 68 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda variasi latihan III yang anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 73,75% dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan III yang sudah anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 84 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan III yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw, dan (2) bagaimana menurut anda variasi latihan VIII yang anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 79,35 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda variasi latihan IV yang anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 95 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan IV yang sudah anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 89,25 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan IV yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 88,20 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda variasi latihan V yang anda lakukan, dan (2) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan VII yang sudah anda lakukan bermanfaat dalam permainan sepaktakraw. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 84 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda pelaksanaan gerakan variasi latihan V yang sudah anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 88 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek (1) bagaimana menurut anda, apakah variasi latihan V yang sudah anda lakukan bermanfaat

dalam permainan sepak takraw, dan (2) bagaimana menurut anda variasi latihan VII yang anda lakukan. Hasil analisis uji coba tahap II (kelompok besar) diperoleh persentase 82,35 % dengan kriteria digunakan, yaitu pada aspek bagaimana menurut anda variasi latihan VI yang anda lakukan. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap tanggapan/penilaian dari ahli sepak takraw hasilnya adalah 79 % dari kriteria ditentukan dan dapat dikatakan bahwa variasi latihan *smesh* kedeng ini memenuhi kriteria digunakan (60%-79%) sehingga dapat digunakan dalam proses latihan sepak takraw.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap tanggapan/penilaian dari ahli pembelajaran hasilnya adalah 91 % dari kriteria ditentukan dan dapat dikatakan bahwa variasi latihan *smesh* kedeng ini memenuhi kriteria digunakan (80%-100%) sehingga dapat digunakan dalam proses latihan sepak takraw. Berdasarkan hasil analisis dari uji coba tahap I (kelompok kecil) hasilnya adalah 82 % dari kriteria ditentukan dan dapat dikatakan bahwa variasi latihan *smesh* kedeng ini memenuhi kriteria digunakan (80%-100%) sehingga dapat digunakan dalam proses latihan sepak takraw. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap tanggapan/penilaian dari uji coba tahap II (kelompok besar), hasilnya adalah 84 % dari kriteria ditentukan dan dapat dikatakan bahwa variasi latihan *smes* kedeng luar ini memenuhi kriteria digunakan (80%-100%) sehingga dapat digunakan dalam proses latihan sepak takraw.

## SIMPULAN

Hasil yang diperoleh sudah memenuhi kriteria digunakan yaitu ahli sepak takraw diperoleh 79 %, ahli pembelajaran diperoleh 91 %, mahasiswa kelompok kecil diperoleh 82 %, dan mahasiswa kelompok besar diperoleh 84 %. Ini berarti pengembangan variasi latihan *smes* kedeng luar dalam permainan sepak takraw untuk mahasiswa Penjaskesrek UN PGRI Kediri ini digunakan dalam proses latihan sepak takraw. Dari data diatas diperoleh hasil sebagai berikut: (1) pada setiap variasi latihan diberikan nama latihan dan tujuan latihan, contoh: variasi latihan I adalah latihan gerakan *smes* kedeng luar tanpa bola langsung melakukan tolakan kaki kanan di tempat dengan tujuan supaya mahasiswa bisa menguasai gerakan *smesh* kedeng luar dengan benar, (2) menambah gerakan pemanasan yang lebih fokus pada otot tolok dan paha, (3) memperjelas gambar pada masing-masing produk, (4) pada aktivitas *stretching* harus sudah ditekankan pada latihan inti, (5) latihan perlu ditekankan pada kriteria dari yang mudah sampai ke yang sulit, (6) uraian rancangan harus diuraikan secara detail dan (7) bahasanya lebih disederhanakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Borg, W.R. & Gall, M.D. (2003). *Education Research: An Introduction*. 4th Ed. London: Longman Inc.
- Lutan, R. (2009). *Sepak takraw*. Bandung: STKIP Pasundan Cimahi.
- Saputra, S.P. (2000). *Sepak Takraw*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suharno. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: KONI Pusat.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukmadinata, N.S. (2006). *Metode Penelitian Tindakan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sulaiman. (2008). *Sepak Takraw: Pedoman bagi Guru Olahraga, Pembina dan Atlet*. Semarang: UNNES Press.